

Fatherhood

Congratulations!!

”You have a healthy baby“

One of the happiest, proudest days of your life is the birthday of your new baby

Bury the idea that caring of baby is not your job and be happy that you didn't carry the baby 9 months in your body

If you are the father to be, expect that you will face many changes in your life. Be ready to play a very active role in your child's life, not only in the first few days after his birth, but for the rest of your lives together.

Advices:

1. When you go with your wife to the gynecologist, you will hear what doctor has to say about pregnancy. Also you will share your wife the enjoyable moments of seeing your developing baby by ultrasound scan.
2. Up and down emotions are common in pregnant woman. Show



her that you love her and she will soon be smiling again.

3. Read books and magazines about child development.
4. By caring for your new baby, you will get just as emotionally attached to him as his mother will.
5. Play with your child everyday.
6. Breast feeding is a hard work. When she is breast feeding bring her a pillow or a glass of water. Try to burp your baby after feeding.
7. Get a lot of skin to skin contact with your baby by cuddling and bathing.

الأبوة

تهانينا

ولد لك طفل سليم
يوم يولد لك طفل جديد هو من اسعد واروع الايام في
حياتك.
تحرر من فكرة ان العناية بالطفل ليست وظيفتك كأب!
وافرح انك لا تحمل هذا الطفل ٩ اشهر داخل جسمك.

عندما تصبح أباً ستواجه الكثير من التغيرات في حياتك.
كن جاهزاً للعب دوراً فعالاً في حياة ابنك. ليس في الايام
الاولى من حياته فقط وانما في كل سنين عمره وعمره معاً.

نصائح:

١. اذهب مع زوجتك الى الطبيب اثناء الفحص الدوري.

يساعد ذلك على سماع ما كلام

الطبيب عن الحمل، كما انك

بذلك تشارك زوجتك

اللحظات الممتعة

اثناء مشاهدة صور

الجنين بواسطة

جهاز التصوير

(Ultrasound).

٢. تتغير مشاعر

الحامل من فترة



- الى اخرى ما بين الكآبة و الاحباط و الفرح و السرور.
اظهر حيك لها. سيجعلها ذلك تبتسم من جديد.
٣. اقرأ كتباً ومجلات توضح مراحل نمو الطفل.
 ٤. العناية بطفلك يجعله مرتبطاً بك عاطفياً كما هو مرتبط مع أمه.
 ٥. لالع بطفلك كل يوم.
 ٦. تذكر ان الرضاعة عمل صعب ناول زوجتك اثناء الرضاعة وسادة لتتكئ عليها او ناولها كاساً من الماء. قم بتجشئته طفلك بعد الرضاعة.
 ٧. اكثر من ملامسة جلدك لجلد طفلك عن طريق معانقته و القيام باستحمامه.

